

Du Léman à la Vanoise

Du Mardi 05 Août 2014 au Jeudi 14 Août 2014

niveau : ▲▲ - soutenu

Nombre de personnes : 8 avec organisateur compris

Date d'ouverture des inscriptions : 8 Avril 2014



La Grande Traversée des Alpes depuis le Lac Léman jusqu'aux portes de la Vanoise en passant par le Massif du Mont-Blanc et le Beaufortain.

PROGRAMME

Lundi 04/08 :

départ en INTERCITES de nuit de Paris Austerlitz 5595 à 23h12, arrivée à Evian-les-Bains à 9h38 (en fait Paris Annecy, puis Annecy Annemasse en car et enfin Annemasse Evian-les-Bains en TER)

Mardi 05/08 : Bernex – Refuge de la Dent d'Oche

Rendez vous à Evian-les-Bains à 9h38

Transfert en taxi collectif depuis Evian-les-Bains jusqu'à Bernex.

Bernex – Refuge de la Dent d'Oche [2113 m] (refuge CAF 04 50 73 62 45)

L'accès au refuge se fait par une cheminée équipée de câbles (bref passage susceptible de poser des difficultés aux personnes sensibles au vertige)*Distance étape : 3 km, durée : 3h00 environ, dénivelé cumulé : + 890 m / - 0 m.***Mercredi 06/08** : Refuge de la Dent d'Oche – La Chapelle d'Abondance

Refuge de la Dent d'Oche [2113 m] – Col des Portes d'Oche [1960 m] (panorama sur les massifs des Dents-du-Midi et du Mont-Blanc) - Col de Bise [1915 m] – Chalet Refuge de Bise (non gardé) – Pont des Chalets de Chevenne [1217 m] – La Chapelle d'Abondance [1021 m] (gîte Au Gai Soleil 04 50 73 50 35)

*Distance étape : 13 km, durée : 6h00 environ, dénivelé cumulé : + 900 m / - 1950 m.***Judi 07/08** : La Chapelle d'Abondance – Col de Bassachaux

La Chapelle d'Abondance [1021 m] – Col des Mattes [1930 m] – Crête de Coicon [1840 m] (vaste panorama sur le Chablais) - Col de Bassachaux [1778 m] (refuge privé la Haute Bise 04 50 73 31 97)

*Distance étape : 14 km, durée : 7h00 environ, dénivelé cumulé : + 1350 m / - 600 m.***Vendredi 08/08** : Col de Bassachaux – Refuge de Bostan (ex Tornay)

Col de Bassachaux [1778 m] – Col de Chésery [1992 m] (frontière franco-suisse) – Col des Portes-de-l'Hiver [2099 m] (vue sur les alpages des hauts de Champéry, les Dents du Midi, le Grand Mont Ruan, les Dents Blanches et la Tête de Bosselan) – Col de Coux [1920 m] (frontière franco-suisse) – Col de la Golèse [1662 m] – Refuge de Bostan [1763 m] (refuge privé 04 50 90 10 94)

*Distance étape : 21 km, durée : 8h00 environ, dénivelé cumulé : + 1150 m / - 1050 m.***Samedi 09/08** : Refuge de Bostan – Chalets d'Anterne

Refuge de Bostan [1763 m] – Les Allamands [1028 m] – Samoëns [703 m] – Passerelle sur le Giffre [735 m] (vue sur les Gorges des Tines) – Pont des Nants [768 m] – Cascade du Rouget [959 m] – Cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz [1450 m] – Collet d'Anterne [1796 m] – Chalets d'Anterne [1808 m] (refuge privé Alfred Wills)

*Distance étape : 25 km, durée : 10h00 environ, dénivelé cumulé : + 1810 m / - 1500 m.***Dimanche 10/08** : Chalets d'Anterne – Refuge de Bellachat

Chalets d'Anterne [1808 m] – Lac d'Anterne [2060 m] - Col d'Anterne [2257 m] – Pont d'Arlevé [1597 m] – Chalets d'Arlevé [1865 m] – Col du Brévent [2368 m] (panorama sur la chaîne du Mont-Blanc et la vallée de Chamonix) – Somet du Brévent [2525 m] - Refuge de Bel Lachat [2152 m] (refuge privé 04 50 53 43 23)

*Distance étape : 18 km, durée : 8h30 environ, dénivelé cumulé : + 1690 m / - 1360 m.***Lundi 11/08** : Refuge de Bellachat – Chalets de MiageRefuge de Bellachat [2152 m] – Les Houches [980 m] – Col de Volza [1653 m] – Passerelle **suspendue** au dessus du torrent de Bionnassay [1700 m] (**distance à respecter entre les randonneurs et croisement à éviter**) – Col de Tricot [2120 m] (panorama sur la face nord des Dômes de Miage) – Chalets de Miage [1559 m] (refuge privé 04 50 93 22 91)*Distance étape : 21 km, durée : 9h00 environ, dénivelé cumulé : + 1560 m / - 2140 m.***Mardi 12/08** : Chalets de Miage – Refuge du Col de la Croix-du-Bonhomme

Chalets de Miage [1559 m] – Chalets du Truc [1720 m] (panorama du glacier, du col et des cinq dômes de Miage) – les Contamines Montjoie [1164 m] – Notre-Dame-de-la-Gorge [1210 m] (sanctuaire marial de style baroque) –

Chalet-refuge du Nant-Barrant [1460 m] – La Balme [1706 m] – Col du Bonhomme [2329 m] (vue sur le massif de Tré-la Tête, le Beaufortain et la Tarentaise) – Col de la Croix-du-Bonhomme [2479 m] – Refuge du col de la Croix-du-Bonhomme [2433 m] (refuge CAF 04 79 07 05 28)

Distance étape : 18 km, durée : 8h30 environ, dénivelé cumulé : + 1630 m / - 750 m.

Mercredi 13/08 : Refuge du Col de la Croix-du-Bonhomme – Refuge de Presset

Refuge du col de la Croix-du-Bonhomme [2433 m] – Col de la sauce [2307 m] – Refuge du Plan de la Lai [1818 m] – Chalet de La Grande-Berge [2055 m] – Ruines de Presset [2011 m] – Col du Bresson [2469 m] - Refuge de Presset [2514 m] (refuge CAF 06 87 54 09 18)

Distance étape : 18 km, durée : 8h00 environ, dénivelé cumulé : + 1390 m / - 1340 m.

Jedi 14/08 : Refuge de Presset – Landry

Refuge de Presset [2514 m] – Refuge de la Balme Tarentaise [2009 m] – Chalets des Fours [1588 m] – Bellentre [776 m] – Landry [777m] (gare SNCF)

Distance étape : 19 km, durée : 5h30 environ, dénivelé cumulé : + 280 m / - 1750 m.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : 450 € comprenant les demi-pensions, les frais CAF, les frais de car, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique ▲ ▲ : Terrain montagnoux

Niveau physique : Une bonne forme physique est indispensable car dénivelé important et étapes longues

Horaires de train :

Aller : lundi 05/08 – départ en INTERCITES de nuit de Paris Austerlitz 5595 à 23h12, arrivée à Evian-les-Bains à 9h38 le mardi 05/08

Retour : jeudi 14/08 – départ en TER de Landry à 15h13, arrivée à Chambéry à 16h51 puis TGV 6980 de Chambéry à 18h26 pour une arrivée à Paris à 21h18.

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Un ravitaillement sera possible en cours de route (La Chapelle d'Abondance , Samoens , Les Houches , Les Contamines-Montjoie) ainsi que dans les refuges (pique-niques à votre charge)

Hébergement : gites et refuges en demi-pension.

Equipement et matériels à emporter : Haut imperméable ainsi qu'une polaire, lunettes de soleil, bonnes chaussures de marche rôdées à semelle Vibram, bâtons de marche, guêtres (en cas de neige), gants et bonnet, sifflet de secours, lampe frontale (avec piles de rechange), couverture de survie, gourde pour 2l minimum, tenue de rechange, affaires de toilette et serviette, drap-sac, pharmacie personnelle, bouchons pour oreilles, carte du CAF à jour de cotisation.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 08 Avril 2014. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 450 € Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 22 Juillet 2014.

Pour en savoir plus : carte IGN 1/25 000 n° 3528 ET, 3530 ET, 3531 ET, 3531 OT, 3532 OT.